PHQ-9

在**过去的两周**里, 你生活中以下症状出现的频率有多少？把相应的数字总合加起来。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项 目 | 没有 | 有几天 | 一半以上时间 | 几乎天天 |
| 1 | 做事时提不起劲或没有兴趣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 感到心情低落, 沮丧或绝望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 入睡困难、睡不安或睡得过多 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 感觉疲倦或没有活力 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 食欲不振或吃太多 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 觉得自己很糟或觉得自己很失败，或让自己、家人失望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 对事物专注有困难，例如看报纸或看电视时 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 行动或说话速度缓慢到别人已经察觉？或刚好相反——变得比平日更烦躁或坐立不安，动来动去 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头 | 0 | 1 | 2 | 3 |

PHQ-9

测评结果：

0-4：没有抑郁症状

5-9：可能有轻度抑郁症状

10-14：可能有中度抑郁症状

15-19：可能有中重度抑郁症状

20-27：可能有重度抑郁症状

GAD-7

**根据过去两周的状况，请您回答是否存在下列描述的状况及频率，请看清楚问题后在符合您的选项前的数字上面画√**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **完全不会** | **好几天** | **超过一周** | **几乎每天** |
| **1：感觉紧张，焦虑或急切** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **2：不能够停止或控制担忧** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **3：对各种各样的事情担忧过多** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **4：很难放松下来** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **5：由于不安而无法静坐** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **6：变得容易烦恼或急躁** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **7：感到似乎将有可怕的事情发生而害怕** | **0** | **1** | **2** | **3** |

GAD-7

测评结果：

0-4：没有焦虑心理症状

5-9：可能有轻度焦虑症状

10-13：可能有中度焦虑症状

14-18：可能有中重度焦虑症状

19-21：可能有重度焦虑症状

失眠严重指数量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请评估你**过去两个星期**睡眠问题的**严重程度** |  |  |  |  |  |
|  | 没有 | 轻微 | 普通 | 严重 | 非常严重 |
| 1. 入睡困难 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 难以维持睡眠 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 太早就醒了的问题 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 你对过去两个星期的睡眠状况满意度如何?   非常满意 非常不满意  0 1 2 3 4 | | | | | |
| 1. 你认为你的睡眠问题**妨碍**你日常运作 (例如：日间疲劳、处理工作/日常时务的能力、集中力、记忆、情绪等等) 到哪一个程度?   完全没 少许 颇为 非常 极之  有妨碍 妨碍  0 1 2 3 4 | | | | | |
| 1. 你的睡眠问题在降低生活质素而言，在其它人眼中有多**明显**?   完全不 极之  明显 仅为 颇为 非常 明显  0 1 2 3 4 | | | | | |
| 1. 你对你现时的睡眠问题有多**忧虑/**苦恼?   完全没有 少许 颇为 非常 非常大  0 1 2 3 4 | | | | | |

失眠严重指数量表

测评结果：

0～7：没有失眠症状

8～14：可能有轻度失眠症状

15～21：可能有中重度失眠症状

22～28：可能有重度失眠症状

压力知觉量表（PSS）

这份量表是在询问在最近一个月来，您个人的感受和想法，请您于每一个题项上作答时，去指出您感受或想到某一特定想法的频率。虽然有些问题看是相似，实则是有所差异，所以每一题均需作答。而作答方式尽量以快速、不假思索方式填答，亦即不要去思虑计算每一题分数背后之意涵，以期确实反映您真实的压力知觉状况。而每一题项皆有下列五种选择：

**0：从不　1：偶尔　2:有时　3: 时常　4：总是**

**请回想最近一个月来，发生下列各状况的频率。**

Q1：一些无法预期的事情发生而感到心烦意乱

Q2：感觉无法控制自己生活中重要的事情

Q3：感到紧张不安和压力

Q4：成功地处理恼人的生活麻烦

Q5：感到自己是有效地处理生活中所发生的重要改变

Q6：对于有能力处理自己私人的问题感到很有信心

Q7：感到事情顺心如意

Q8：发现自己无法处理所有自己必须做的事情

Q9：有办法控制生活中恼人的事情

Q10：常觉得自己是驾驭事情的主人

Q11：常生气，因为很多事情的发生是超出自己所能控制的

Q12：经常想到有些事情是自己必须完成的

Q13：常能掌握时间安排方式

Q14：常感到困难的事情堆积如山，而自己无法克服它们

压力知觉量表（PSS）

测评结果：

分数范围为：0-56，分数越大，压力越大（以进度条表示）